



給食こんだて

令和5年

◆昨今の物価上昇や、物流等の諸事情により、やむを得ず、献立や食材の変更がありますことをご了承ください。

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 コーンスープ ネーブル	***	亀の甲せんべい	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり コーン缶 キャベツ ネーブル	18	キーマカレー スティックきゅうり わかめスープ 桃缶	米せんべい	ホットケーキ	鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 なす 玉ねぎ へちま オクラ トマト缶 きゅうり えのきたけ 桃缶
3	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリー フライドポテト みそ汁 ネーブル	米せんべい	ジャム入りマフィン	豚肩ロース 竹小町 ツナ缶 わかめ 調製豆乳	精白米 黒米 強化米 じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし えのきたけ ねぎ ネーブル	19	黒米ごはん 豆腐ナゲット 春雨の中華炒め スライスマト 白菜スープ ネーブル	米せんべい	アイスクリーム	鶏ひき肉 豆腐 豚もも肉 ベーコン	精白米 黒米 強化米 春雨	玉ねぎ 人参 たけのこ キャベツ しめじ ピーマン さやいんげん トマト 白菜 コーン缶 ネーブル
4	マージンごはん 魚のマヨネーズ焼き 切干大根のイリチー ブロッコリーのしらすあえ もずくスープ スイカ	バナナ	揚げパン	白身魚 ツナ缶 しらす干し もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 たけのこ 糸こんにゃく ブロッコリー ねぎ スイカ	20	マージンごはん 白身魚のみそマヨ焼き きんぴらごぼう ブロッコリー ゆし豆腐汁 バナナ	りんご	ポテト磯辺揚げ	白身魚 竹小町 ゆし豆腐	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ 白ゴマ じゃが芋	ごぼう 人参 ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ ブロッコリー ねぎ バナナ
5	夏野菜カレー きゅうりの甘酢あえ バナナヨーグルト添え コーンスープ	米せんべい	ココア蒸しパン	鶏ささみ 竹小町 わかめ Pヨーグルト	精白米 強化米 じゃが芋	人参 なす 玉ねぎ ピーマン へちま きゅうり バナナ みかん缶 コーン缶 えのきたけ	21	沖縄そば トマトときゅうりの酢みそあえ スイカ	米せんべい	人参ケーキ	豚三枚肉 丸かまぼこ 竹小町	沖縄そば (茹)	刻み昆布 ねぎ トマト きゅうり スイカ
6	ロールパン 鶏のから揚げ ポテトの甘煮 野菜の豆乳スープ ネーブル	りんご	おかかおにぎり	鶏もも肉 ベーコン 調製豆乳	◎ロールパン (超熟) じゃが芋	人参 GP かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ネーブル	22	鶏肉のあんかけ丼 スティックきゅうり みそ汁 ネーブル	***	はちや棒	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ Hコーン缶 きゅうり 大根 ネーブル
7	七夕寿司 ハンバーグ 星人参グラッセ 温サラダ そうめん汁 スイカ	米せんべい	お星様クッキー	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 ▲そうめん	人参 Hコーン缶 玉ねぎ キャベツ トマト ねぎ ブロッコリー スイカ	24	もずくどんぶり ちくわの磯辺揚げ スライスマト みそ汁 ネーブル	米せんべい	型抜きクッキー	もずく 豚ひき肉 竹小町 油揚げ	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 トマト へちま ネーブル
8	さつきまつり	***	どうぶつビスケット				25	三色ごはん(強化米) かみかみごぼう 鶏肉汁 バナナ	バナナ	ゴマ風味焼き菓子	豚ひき肉 鶏もも肉	精白米 強化米 白ゴマ	人参 小松菜 ごぼう とうがん 干しいたけ ねぎ バナナ
10	マージンごはん 白身魚のカレー風味 ひじきの五目煮 マカロニサラダ みそ汁 バナナ	米せんべい	ヨーグルトブレッド	白身魚 干ひじき 竹小町 ハム 油揚げ	精白米 強化米 もちきび ▲マカロニ	玉ねぎ 赤ピーマン 人参 ニラ 糸こんにゃく GP りんご きゅうり へちま バナナ	26	豚肉ビビンバ くずきりの甘酢あえ みそ汁 スイカ	米せんべい	バナナケーキ	豚もも肉 わかめ 豆腐	精白米 強化米 白ゴマ くずきり	Hコーン缶 ほうれん草 ハム 人参 きゅうり とうがん ねぎ スイカ
11	スパゲティミートソース ブロッコリーのゴマあえ 粉ふき芋 すまし汁 スイカ	バナナ	みそおにぎり	牛ひき肉 豚ひき肉 わかめ 豆腐 ツナ缶	スパゲティ ごま じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ブロッコリー たけのこ ねぎ スイカ	27	冷やし中華 ポイルウィンナー かぼちゃのコロコロ揚げ コールスローサラダ ネーブル	りんご	いなり寿司	鶏ささみ ウィンナー	中華めん すりごま	Hコーン缶 きゅうり かぼちゃ キャベツ 人参 ネーブル
12	お弁当会	米せんべい	マシュマロサンド				28	黒米ごはん 豚肉のみそ焼き こんにゃくのソテー ブロッコリー 魚のみそ汁 バナナ	米せんべい	オートミールスナック	豚もも肉 鶏ささみ 白身魚 豆腐	精白米 強化米	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく コーン缶 小松菜 ブロッコリー 大根 ねぎ バナナ
13	ごはん(強化米入り) さばのゴマだれ焼き ゴーヤーチャンプルー トマトときゅうりの酢みそあえ もずくスープ ネーブル	りんご	お麩ラスク	さば 豆腐 卵 鶏ささみ もずく	精白米 強化米 ▲麩	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ トマト きゅうり たけのこ ねぎ ネーブル	29	ハヤシライス カリカリきゅうり すまし汁 ネーブル	***	くろ棒	鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ えのきたけ ねぎ ネーブル
14	のりごはん(強化米入り) レバーの竜田揚げ 人参シリシリー きゅうりのごまあえ みそ汁 バナナ	米せんべい	蒸し芋	豚レバー 竹小町 ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ ごま さつま芋	人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ ねぎ バナナ	31	マージンごはん オクラ納豆 肉じゃが ひじきサラダ みそ汁 ネーブル	米せんべい	黒糖アガラサー	ひきわり納豆 豚肉 干ひじき 竹小町 わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 白ゴマ	オクラ 玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 GP しめじ きゅうり コーン缶 とうがん ねぎ ネーブル
15	タコライス コーンスープ ネーブル	***	スティックパン	豚ひき肉 ピザチーズ	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 レタス トマト コーン缶 ブロッコリー ネーブル	★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。 ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。						





【令和 5年】

- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO1】

(作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
1 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 Cコーン缶 玉ねぎ 人参 豆腐 あおさ ネーブル</small>	コーンがゆ 豆腐の汁(みそ風味) ネーブル	コーンがゆ 豆腐のみそ汁 ネーブル 	かぼちゃがゆ(べたべた) チキンスープ りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ りんご 
3 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 ジャが芋 ネーブル</small>	全がゆ 魚と野菜のうま煮 ポテトスープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ 魚と野菜のうま煮 ポテのみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみのみどり煮 人参スープ りんご <small>米 ささみ ブロッコリー 人参 玉ねぎ Cコーン缶</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみのみどり煮 人参スープ りんご
4 火	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ブロッコリーすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 ジャが芋 青のり そうめん スイカ</small>	みどりがゆ 白身魚のポテト煮 くたくたそうめん汁 スイカ(果汁)	みどりがゆ 白身魚とポテのケチャップ煮 そうめん汁 スイカ	きなこがゆ(べたべた) ツナじゃが 豆腐スープ りんご <small>米 きなこ ジャが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 絹ごし豆腐 あおさ ブロッコリー</small>	きなこがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 豆腐スープ りんご
5 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト とろとろバナナ 野菜スープ <small>(主な材料) 米 あおさ ささみ 玉ねぎ ジャが芋 人参 Cコーン缶 バナナ</small>	あおさがゆ(べたべた) チキンスープ バナナヨーグルト	あおさがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) かぼちゃのだし煮 魚と野菜のスープ りんご <small>米 かぼちゃ 白身魚 人参 玉ねぎ なす りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) かぼちゃのだし煮 魚と野菜のスープ りんご
6 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃ・ポテトすり流し 野菜汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ りんご</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚の二色煮 かぼちゃスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) 白身魚の二色煮 かぼちゃスープ りんご	おじや チキンスープ ネーブル <small>米 キャベツ 玉ねぎ あおさ ささみ 人参 ジャが芋 ブロッコリー Cコーン缶</small>	おじや チキンスープ ネーブル
7 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 キャベツ 人参 白身魚 ブロッコリー そうめん あおさ スイカ</small>	野菜がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 スイカ	野菜がゆ 白身魚のみどり煮 そうめん汁 スイカ	全がゆ(べたべた) ポテトだし煮 野菜の汁(みそ風味) ゆるゆるりんごゼリー <small>米 ジャが芋 青のり キャベツ 人参 あおさ りんご 粉寒天</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトだし煮 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
8 土	 さ つ き ま つ り 				
10 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 きゅうり ジャが芋 あおさ バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) 白身魚と野菜のスープ煮 ポテのみそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ブロッコリースープ りんごのヨーグルトあえ <small>米 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー Cコーン缶 りんご Pヨーグルト</small>	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) あけぼの豆腐 ブロッコリースープ りんごのヨーグルトあえ
11 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し トマトペースト ポテトすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ 人参 トマト ジャが芋 Cコーン缶 バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のトマト煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のトマト煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 ポテトの汁(みそ風味) スイカゼリー <small>米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 ジャが芋 わかめ スイカ ゼラチン</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 みそ汁 スイカゼリー
12 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 ブロッコリー 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 ジャが芋 りんご</small>	みどりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ(みそ風味) りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテのみそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテト煮 ブロッコリースープ バナナ <small>米 白身魚 ジャが芋 青のり ブロッコリー Cコーン缶 人参 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテト煮 ブロッコリースープ バナナ
13 木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し 人参ペースト トマトペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 トマト あおさ 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ そうめん 人参 りんご</small>	トマトがゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのだし煮 くたくたそうめん汁 りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯(80g) 豆腐とかぼちゃのだし煮 そうめん汁 りんご	おじや チキンスープ バナナゼリー <small>米 玉ねぎ かぼちゃ ツナ缶 ささみ ジャが芋 人参 バナナ 粉寒天</small>	おじや チキンスープ バナナゼリー
14 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 ブロッコリー 絹ごし豆腐 ジャが芋 人参 玉ねぎ あおさ 麩 バナナ</small>	みどりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 あおさ汁(みそ風味) バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 あおさのみそ汁 バナナ	のりがゆ(べたべた) さつま芋マッシュ 白身魚と野菜のスープ りんご <small>米 青のり さつま芋 白身魚 人参 玉ねぎ ブロッコリー Cコーン缶</small>	のりがゆ ⇒ 軟飯(80g) ころころさつま芋 白身魚と野菜のスープ りんご

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
15 土	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁	おじや 鶏と野菜のスープ ネーブル	おじや 鶏と野菜のスープ ネーブル 	納豆がゆ(べたべた) かぼちゃポターージュ バナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃポターージュ バナナ 
(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 レタス ツナ缶 鶏肉 Cコーン缶 ほうれん草			米 ひき割り納豆 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 レタス		
18 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ	あおさがゆ(べたべた) ツナじゃが ほうれん草スープ りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが ほうれん草スープ りんご	全がゆ(べたべた) 野菜トマト煮 豆腐の汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜トマト煮 豆腐のみそ汁 ネーブル
(主な材料) 米 あおさ じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 Cコーン缶 りんご			米 じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト缶 絹ごし豆腐 オクラ ネーブル		
19 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁	みどりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 くたくたそうめん汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯(80g) あけぼの豆腐 そうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) チキンと野菜のスープ煮 ポテトポターージュ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) チキンと野菜のスープ煮 ポテトポターージュ りんご
(主な材料) 米 ほうれん草 絹ごし豆腐 人参 そうめん キャベツ あおさ ネーブル			米 ささみ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 Cコーン缶 キャベツ りんご		
20 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーすり流し 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 人参とあおさの汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 人参とあおさの汁 りんご	納豆おじや かぼちゃスープ バナナゼリー	納豆おじや かぼちゃスープ バナナゼリー
(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 あおさ りんご			米 ブロッコリー ひき割り納豆 ツナ缶 かぼちゃ 人参 バナナ 粉寒天		
21 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃすり流し ポテトすり流し すまし汁	コーンがゆ(べたべた) 野菜のツナ煮 くたくたそうめん汁 スイカ	コーンがゆ ⇒ 軟飯(80g) 野菜のツナ煮 そうめん汁 スイカ	おじや ポテトマッシュ あおさ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) ころころポテきなこかけ あおさ汁 りんご
(主な材料) 米 Cコーン缶 ツナ缶 ほうれん草 人参 じゃが芋 そうめん あおさ スイカ			米 人参 ささみ ほうれん草 じゃが芋 青のり あおさ 豆腐 りんご		
22 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃすり流し すまし汁	おじや 大根と豆腐の汁(みそ風味) ネーブル	おじや 大根と豆腐のみそ汁 ネーブル 	あおさがゆ(べたべた) チキンスープ りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ りんご 
(主な材料) 米 ツナ缶 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 大根 絹ごし豆腐 ネーブル			米 あおさ ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶 りんご		
24 月	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し かぼちゃすり流し すまし汁	おじや かぼちゃスープ ネーブル	おじや かぼちゃスープ ネーブル	納豆がゆ(べたべた) トマトとポテトのだし煮 あおさ汁 りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 トマトとポテトのだし煮 あおさ汁 りんご
(主な材料) 米 じゃが芋 人参 ツナ缶 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 白身魚 ネーブル			米 ひき割り納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ Cコーン缶 りんご		
25 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 豆腐と人参のだし煮 とうがん汁(みそ風味) バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と人参のだし煮 とうがん汁(みそ風味) バナナ	納豆がゆ(べたべた) ポテトマッシュ 野菜スープ りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ポテト団子 野菜スープ りんご
(主な材料) 米 小松菜 白身魚 人参 とうがん あおさ バナナ			米 ひき割り納豆 じゃが芋 青のり 豆腐 人参 小松菜 Cコーン缶		
26 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト ほうれん草ペースト	全がゆ(べたべた) ツナじゃが 豆腐スープ(みそ風味) スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 豆腐のみそ汁 スイカ	鶏おじや 野菜スープ バナナ	鶏おじや 野菜スープ バナナ
(主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 豆腐 とうがん スイカ			米 ささみ ほうれん草 あおさ じゃが芋 玉ねぎ 人参 Cコーン缶		
27 木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し 人参ペースト すまし汁	あおさがゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ かぼちゃ寒天 ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ かぼちゃ寒天 ネーブル	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 そうめん汁 りんご
(主な材料) 米 あおさ ささみ 人参 キャベツ Cコーン缶 ネーブル かぼちゃ 粉寒天			米 ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 じゃが芋 そうめん 人参 りんご		
28 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーすり流し とろとろバナナ すまし汁	菜がゆ 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	菜がゆ 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 コーンポターージュ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 コーンポターージュ りんご
(主な材料) 米 小松菜 ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 絹ごし豆腐 あおさ ネーブル			米 白身魚 小松菜 じゃが芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶 りんご		
29 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ	おじや ほうれん草スープ ネーブル	おじや ほうれん草スープ ネーブル 	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 あおさ汁(みそ風味) りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 りんご 
(主な材料) 米 人参 玉ねぎ じゃが芋 ツナ缶 Cコーン缶 ほうれん草 ネーブル			米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ あおさ 人参 あおさ りんご		
31 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ポテトすり流し 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどりあん とうがん汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあん みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) とうがんツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 とうがんツナ煮 そうめん汁 りんご
(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー とうがん わかめ ネーブル			米 とうがん キャベツ ツナ缶 そうめん 人参 りんご		



◎ 離乳食初期から使えます。絹ごし豆腐から使いましょう。
豆腐は味にくせがなく淡泊なので赤ちゃんにとって食べやすく、準備が手軽なためママにとっても嬉しい食材です。
初めて豆腐を与える時期は離乳食を始めてから3週目以降が目安です。必ず加熱しましょう。

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。